

RENATA VUJICA, RESPONSABLE DE LA COMMUNICATION  
ET DE LA REVUE ACTUALITÉ SOCIALE

## ACTUEL/

- 4 Social
- Diversité
- Logement
- Egalité
- Enfance
- Prévention
- Livre

## POINT FORT/

- 7 **L'éveil des consciences**  
CATHERINE VASEY, psychologue, conférencière et auteure
- 9 **Un congé pour se retrouver**  
CATHERINE BORNAND, travailleuse sociale
- 11 **Contribuer au bien-être des collaborateurs**  
RAFFAELLA HITZ, travailleuse sociale
- 13 **«L'employeur est responsable de la santé de ses employés»**  
Interview de ANA-BEL MARTINEZ ROSSEL, secrétaire générale adjointe de la section Vaud d'AvenirSocial

## NEWS/AVENIRSOCIAL

- 14 **Cohésion dans la diversité**  
VÉRÉNA KELLER, vice-présidente d'AvenirSocial

## FORMATIONS/

- 15 Formations continues des hautes écoles en travail social

«Maladie de l'idéalité». Cela ne vous dit rien? On vous le concède, le terme est périmé. La «maladie de l'idéalité» fut l'ancêtre du burn-out. Dans un passé pas si lointain, dans les années 1970, un certain Dr Freudenberger, psychothérapeute américain de renom, détecta cette sorte d'épuisement chez certains travailleurs sociaux. Il s'empressa de prêter à ces derniers une attitude idéaliste qui, soupçonnait le docteur, était propre à la relation d'aide et constituait la cause de l'abattement.

Depuis, le terme a été rebaptisé, les postulats toilettés. On le sait aujourd'hui, le burn-out, suprême stade de l'épuisement au travail, concerne toutes les professions, tous les milieux. S'il existe une «usure de compassion» propre aux professionnels aidants, relatée dans ce numéro par la travailleuse sociale Catherine Bornand, le concept d'«idéal irréaliste» a, lui, disparu des radars. Au plus, il constitue un facteur explicatif parmi d'autres, comme le constate la psychologue Catherine Vasey. La fondatrice de la société NO-BURNOUT dresse un état des lieux de ce mal-être professionnel et nous dit ce qui a changé ces 15 dernières années, dans les perceptions mais aussi dans le traitement: mesures visant le retour du sommeil, activité physique, rétablissement de l'équilibre entre vie privée et vie professionnelle.

En termes de chiffres absolus, le burn-out constitue l'arbre qui cache la forêt. En Suisse, ce type d'épuisement concerne environ 4% des travailleurs, selon les statistiques du SECO. En amont de ce

syndrome ultime apparaît le stress chronique qui, lui, touche 34,4% des travailleurs; un chiffre en augmentation. Les entreprises, de plus en plus conscientes du coût de l'absentéisme, mettent sur pied une batterie de mesures pour prendre en charge les travailleurs stressés. Raffaella Hitz, responsable du Service social de La Poste, présente les actions menées au sein du Géant Jaune, de la prévention au diagnostic, en passant par la formation.

Et si la plupart des approches qu'on recense en 2016 s'avéraient déjà dépassées? Et si, au lecteur du futur, elles apparaissaient aussi désuètes que l'est à nos yeux la «maladie de l'idéalité» du Dr Freudenberger? En tout cas, certains médecins et psychologues précurseurs

**«Le burn-out constitue l'arbre qui cache la forêt.»**

posent déjà l'équation en d'autres termes. Ils proposent de déplacer le curseur en se concentrant non plus seulement sur

l'absentéisme, mais aussi sur la santé et la motivation des travailleurs présents. Comment agir auprès de ceux pour qui tout va bien a priori? Faut-il baisser les attentes sur le lieu de travail? A ce stade, aucune trace de révolution globale, même si certains tentent des méthodes novatrices. Alors que les 35 heures sont remises en cause en France, plusieurs institutions suédoises testent la semaine de 30 heures, dont une résidence pour personnes âgées dans l'ouest du pays. La journée de six heures, une manière de réconcilier le bien-être et la productivité comme en rêvent les pionniers suédois? Réponse au cours de ces prochaines années. ■